

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Charakteristika předmětu Tělesná výchova

Obsahové, časové a organizační vymezení

- je realizována v 1.–5. ročníku, v každém ročníku jsou 2 hodiny týdně
- realizuje se ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví
- vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

1. Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví a zdravý životní styl
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti koordinace pohybu
- hygiena při Tv
- bezpečnost při pohybových činnostech

2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, bruslení
- další pohybové činnosti

3. Činnosti podporující pohybové cvičení

- komunikace v Tv
- organizace při Tv
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech

Charakteristika: předmět tělesná výchova vytváří pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. Vyučovací proces vede žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti a zpět k seberealizaci buď v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Osvojování pohybových dovedností působí jako kompenzace jednostranné tělesné a duševní zátěže v hodinách jiných předmětů, čímž lze předcházet poškození zdraví. Učí děti toleranci a ohleduplnosti k jedincům s menšími předpoklady k pohybovým dovednostem. Součástí obsahu výuky Tv jsou korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou v hodinách Tv preventivně využívána pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které nemohou provádět vzhledem k charakteru jejich oslabení. V rámci hodin Tv probíhá také příprava na soutěže.

Organizace – žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, v plaveckém bazénu či ve volné přírodě. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a v hlavní části hodiny se věnují danému typu sportování. Na konci hodiny dochází k závěrečnému zklidnění (relaxaci). Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách Tv využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

Průřezová témata – v tomto předmětu jsou realizována: MKV, ENV, MEDV, VDO

Ve výuce je využívána také metoda CLIL, tj. *content and language integrated learning*.

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, cvičí podle jednoduchého popisu cvičení
- učitel vede žáky k zorganizování nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
- žáci jsou vedeni k měření základních pohybových výkonů a k jejich porovnání s předchozími výsledky
- žáci jsou vedeni k orientaci v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště
- žáci se učí samostatně získávat potřebné informace
- žáci jsou vedeni k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické)

Učitel umožňuje žákům, aby jednoduše zhodnotili kvalitu pohybové činnosti spolužáka a aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti či výsledky.

Kompetence k řešení problémů

- žáci jsou vedeni k uplatňování zásad bezpečného chování v běžném sportovním prostředí
- žáci se učí adekvátně reagovat v situaci úrazu spolužáka
- žáci se učí řešit problémy v souvislosti s nevhodným sportovním prostředím, nevhodným sportovním náčiním a nářadím, s nesportovním chováním

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům pomáhá.

Kompetence komunikativní

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových soutěžích, pohybových činnostech
- učí se reagovat na základní pokyny a povely a sami si je vydávají
- zorganizují jednoduché sportovní soutěže

Učitel žáky vede k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých.

Kompetence sociální a personální

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair-play
- žáci se učí dodržovat pravidla her soutěží
- učitel vede žáky k rozpoznání a označení přestupků proti pravidlům a žák se učí adekvátně na ně reagovat
- respektují opačné pohlaví, slabší a handicapované spolužáky při pohybových činnostech

Učitel zadává úkoly, při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanská

- žáci se podílejí na realizaci pravidelného pohybového režimu
- žáci se učí projevovat přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti
- žák je veden ke schopnosti spojovat svou pohybovou činnost se zdravím
- učitel vede žáky k zařazování korektivních cvičení do pohybového režimu
- učí se být ohleduplní a taktní

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností či jejich výsledků

Kompetence pracovní

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě
- učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

1. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Dodržuje základní pravidla bezpečnosti a hlavní zásady hygieny při Tv v tělocvičně, na hřišti, v přírodě Osvojí si a reaguje na smluvené povely a signály při organizaci Tv Používá vhodné sportovní oblečení a obuv	Bezpečnost, čistota a hygiena při Tv Zdraví jako důležitá životní hodnota	OSV – cvičení sebekontroly, sebeovládání	
Zvládá základní průpravná cvičení před pohybovou činností Zvládá protahovací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění	Příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, hygiena a bezpečnost při Tv	ENV – znalosti, dovednosti a návyky člověka k prostředí	
Spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti Dbá na správné držení těla při všech prováděných činnostech a cvicích Dbá na správné dýchání Zvládá základní rytmické pohyby a kroky	Cvičení během dne, rytmické a kondiční cvičení Jednoduché taneční kroky, základy estetického pohybu	Pr – zdraví člověka, bezpečnost	
Zvládá jednoduché techniky běhu, hodu míčkem, skoku do dálky, nízkého a vysokého startu Účastní se atletických závodů	Základy atletiky, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1.

2. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Ovládá základní tělocvičné pojmy, povely, názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní Zná pravidla jednoduchých her a soutěží	Pořadová cvičení, základní povely, tělocvičné pojmy	OSV – rozvoj individuálních dovedností	
Zapojuje se do jednoduchých sportovních her a soutěží Respektuje a dodržuje základní pravidla Zvládá přihrávku jednoruč, obouruč a chytání míče Soutěží v družstvu	Základy sportovních her, drobné pohybové hry, spolupráce a chování jednotlivců v družstvu	VDO – rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, ohleduplnosti	
Zvládne kotoul vpřed, jednoduchá cvičení na žebřinách, žíněnkách Umí skákat přes švihadlo Provádí cvičení na lavičkách a trampolíně	Základy gymnastiky – průpravná cvičení, cvičení na nářadí a náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti žáků	OSV – rozvoj individuálních schopností	
Nebojí se vody, dodržuje pravidla bezpečnosti	Předplavecký výcvik		Výcvik provádí Plavecká škola Valašské Meziříčí

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

1. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</p> <p>Umí odstartovat na startovní pokyn</p> <p>Reaguje na základní pokyny učitele</p> <p>Zvládá běh na krátkou trať z nízkého startu</p> <p>Účastní se soutěže družstev o nejdelší skok snožmo na žíněnkou</p> <p>Vyzkouší si skok daleký s rozběhem</p> <p>Zvládne techniku hodů</p> <p>Umí hodit míčkem z místa i rozběhu</p> <p>Účastní se soutěže jednotlivců</p>	<p>Zdraví jako důležitá životní hodnota</p> <p>Základy atletiky, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Běh, skok do dálky, rychlý běh, hod míčkem</p>	<p>OSV – sebekontrola, sebeovládání</p> <p>VDO – rozvoj disciplinovanosti</p> <p>Pr – držení těla, bezpečnost</p>	
<p>Cvičí podle pokynů učitele</p> <p>Cvičí co nejpřesněji</p> <p>Předvede kotoul vpřed bez pomoci</p> <p>Zvládá kotoul vzad s dopomocí</p> <p>Skáče snožmo na trampolíně</p> <p>Umí seskočit snožmo s trampolíny</p> <p>Vyskočí na švédskou bednu s dopomocí s rozběhem</p>	<p>Základy bezpečnosti při gymnastickém cvičení, gymnastické držení těla, názvy používaného náčiní</p> <p>Průpravná cvičení pro kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách</p> <p>Průpravná cvičení gymnastického odrazu z trampolíny, skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny, výskok na sníženou švédskou bednu</p>	<p>OSV – rozvoj individuálních dovedností</p> <p>Pr – držení těla, bezpečnost</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

2. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Podle vlastní fantazie vyjádří hudbu pohybem Zatančí polkový krok	Základy estetického pohybu těla, změna poloh, rytmu, tempa, vyjádření rytmu pohybem, skok poskočný, přísunný	Hv – rytmus, melodie OSV – mezilidské vztahy, řeč těla, znaků, umění jako prostředek komunikace	
Hraje hru podle osvojených pravidel Má radost ze hry Nesnaží se prosadit za každou cenu na úkor kolektivu	Základy pohybových her – cvičení se švihadly, s míče (cvičení ve dvojicích, v družstvech)	Pr – komunikace lidí, sebekontrola VDO – rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, odpovědnosti, tolerance	
Zvládá základní způsoby házení a chytání míče Zvládá herní činnosti podle zjednodušených pravidel Dodržuje pravidla hry Má smysl pro fair play	Základy sportovních her – osvojení si činnosti s použitím náčiní pro hry, bezpečnost, hygiena	Pr – zdraví, vzájemná pomoc MEDV – využívá vlastních schopností v kolektivu	
Zvládne požadavky základní plavecké výuky	Základní plavecká výuka – hygiena v bazénu, zásady bezpečnosti, zdokonalovací plavecká výuka, průpravná cvičení pro orientaci ve vodě a pod vodou, splývání, dýchání do vody, jeden plavecký způsob		Výcvik provádí Plavecká škola Valašské Meziříčí

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

1. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech</p> <p>Umí odstartovat na startovní pokyn</p> <p>Reaguje na základní pokyny učitele a gesta učitele</p> <p>Zvládá techniku nízkého a polovysokého startu</p> <p>Účastní se soutěže jednotlivců</p> <p>Zvládne skok do písku s rozběhem</p> <p>Zvládne techniku hodů</p> <p>Umí hodit míčkem z místa i rozběhu</p>	<p>Zdraví jako důležitá životní hodnota</p> <p>Základy atletiky, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</p> <p>Základy běhů, skoků a hodů</p> <p>Zjednodušené startovní povely</p> <p>Cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</p> <p>Průpravná cvičení pro ovlivňování síly a obratnosti</p> <p>Nácvik odrazu při skoku</p> <p>Průpravná cvičení pro hod</p>	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>VDO – rozvoj disciplinovanosti</p> <p>ENV – vliv přírody na zdraví člověka, využití přírody při sportovních činnostech</p> <p>Pr – zdraví člověka, bezpečnost</p>	
<p>Cvičí podle pokynů učitele</p> <p>Cvičí co nejpřesněji</p> <p>Předvede kotoul vpřed bez pomoci</p> <p>Předvede kotoul vzad bez pomoci</p> <p>Skáče snožmo na trampolíně</p> <p>Umí seskočit snožmo s trampolíny</p> <p>Umí vyskočit na švédskou bednu s rozběhem</p>	<p>Základy bezpečnosti při gymnastickém cvičení, gymnastické držení těla, základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</p> <p>Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu</p> <p>Průpravná cvičení pro nácvik šplhu</p> <p>Průpravná cvičení pro cvičení na žíněnce</p>	<p>OSV – rozvoj individuálních dovedností</p> <p>Pr – držení těla, bezpečnost</p>	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

2. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Podle vlastní fantazie vyjádří hudbu pohybem Zatančí valčíkový krok Zatančí polkový krok	Základy estetického pohybu těla, základy tance založené na kroku poskočném, přísunném	OSV – umění jako prostředek komunikace, cvičení pro rozvoj kreativity Hv – rytmus, melodie	
Hraje hru podle osvojených pravidel Má radost ze hry Nesnaží se prosadit za každou cenu na úkor kolektivu	Základy pohybových her – osvojení si činností s použitím sportovního náčiní pro hry, hry s použitím náčiní (tenisáky, švihadla, gumové míče, kuželky) a bez náčiní	VDO – rozvoj disciplinovanosti, spravedlnosti, odpovědnosti, tolerance Pr – komunikace lidí, sebekontrola	
Zvládá přihrávky míče jednoruč a obouruč Zvládá herní činnosti podle pravidel Dodržuje pravidla hry Má smysl pro fair play	Základy sportovních her - osvojení si činnosti s použitím náčiní pro hry, bezpečnost, hygiena Přihrávky, manipulace s míčem (vybíjená, přehazovaná)	VDO – výchova k úctě k zákonům pomocí dodržování pravidel Pr – zdraví, vzájemná pomoc	
Zvládá techniku jednoho plaveckého stylu Plave na výkon Provádí skoky do vody	Základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu	Pr – bezpečnost, hygiena	Výcvik provádí Plavecká škola Valašské Meziříčí

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

1. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zvládá přípravu organismu před pohybovou činností Zná cviky pro zahřátí, napínací a protahovací cvičení a uklidnění po zátěži	Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti		
Podílí se na realizaci pravidelného pohyb. režimu Zařazuje do pohyb. režimu korektivní cvičení Zvládne základní kroky lidových tanců Seznámí se s kondičním cvičením s hudbou Dbá na správné držení těla při provádění cviků Dbá na správné dýchání Zná kompenzační a relaxační cviky Uplatňuje zásady pohybové hygieny	Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tance	MKV – lidské vztahy – multikulturalita ENV – vztah člověka k prostředí HV – rytmus, melodie	
Užívá základní tělocvičné názvosloví – názvy náradí, náčiní, pohybových činností, rozumí povelům, signálům	Tělocvičné názvosloví – komunikace v TV		
Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka Používá vhodné sportovní oblečení a obuv Jedná v duchu fair-play Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	Bezpečnost při pohybových činnostech Zdraví jako důležitá životní hodnota	MEDV – fungování vliv médií ve společnosti	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

2. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Spolupracuje při pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>Vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>Zhodnotí kvalitu pohybových činností spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybových činností</p> <p>Umí přihrávky jednoruč a obouruč</p> <p>Umí driblink</p> <p>Rozliší míč na basketbal a volejbal</p> <p>Učí se ovládat hru s basketbalovým míčem</p> <p>Nacvičuje střelbu na koš</p> <p>Nacvičuje přehazovanou</p> <p>Zná pravidla, přehazované, malé kopané, florbalu</p> <p>Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti</p> <p>Je schopen soutěžit v družstvu</p> <p>Umí se dohodnout na spolupráci a jednotné taktice družstva</p> <p>Je si vědom porušení pravidel</p>	<p>Základy sportovních her – pohybové a míčové hry, využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování</p>		
<p>Zná techniku hodů kriketovým míčkem</p> <p>Zná princip štafetového běhu</p> <p>Uběhne 300 m</p> <p>Zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem</p>	<p>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, výšky, hod míčkem</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

3. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
s překážkami Umí skákat do dálky Nacvičí správnou techniku skoku z místa Účastní se atletických závodů	Koordinace pohybu		
Umí šplhat na tyči Zvládá cvičení na žíněnce Provádí přitahování do výše čela na hrazdě Umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku, dřepu Provádí cvičení na švédské bedně Zdokonaluje se na ostatním nářadí – žebřiny, lavičky, kruhy	Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti		
Má radost z pohybových činností, projevuje samostatnost, odvalu a vůli po zlepšení pohybových dovedností Zná význam sportování pro zdraví Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích dokáže objektivně zhodnotit svůj výkon a porovnat jej s předchozími výsledky	Vztah ke sportu – zásady jednání a chování, fair-play		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 4.

4. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zvládne jízdu na kole Zná jednoduchá pravidla silničního provozu	Dopravní hřiště – pravidla silničního provozu		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

1. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Zvládá přípravu organismu před pohybovou činností Zná cviky pro zahřátí, napínací a protahovací cvičení a uklidnění po zátěži	Příprava ke sportovnímu výkonu – příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti		
Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu Zařazuje do pohyb. režimu korektivní cvičení Zvládne základní kroky lidových tanců Seznámí se s kondičním cvičením s hudbou Dbá na správné držení těla při provádění cviků Dbá na správné dýchání Zná kompenzační a relaxační cviky Uplatňuje zásady pohybové hygieny	Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – jednoduché tance	MKV – lidské vztahy – multikulturalita ENV – vztah člověka k prostředí HV – rytmus, melodie	
Užívá základní tělocvičné názvosloví – názvy nářadí, náčiní, pohybových činností, rozumí povelům, signálům Cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení	Tělocvičné názvosloví – komunikace v TV		
Dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě Adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka Používá vhodné sportovní oblečení a obuv Jedná v duchu fair-play Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví	Bezpečnost při pohybových činnostech Zdraví jako důležitá životní hodnota	MEDV – fungování vliv médií ve společnosti	

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

2. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Spolupracuje při pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>Vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <p>Zhodnotí kvalitu pohybových činností spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybových činností</p> <p>Umí přihrávky jednoruč a obouruč</p> <p>Umí driblink</p> <p>Rozliší míč na basketbal a volejbal</p> <p>Učí se ovládat hru s basketbalovým míčem</p> <p>Nacvičuje střelbu na koš</p> <p>Nacvičuje přehazovanou</p> <p>Zná pravidla, přehazované, malé kopané, florbalu</p> <p>Zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti</p> <p>Je schopen soutěžit v družstvu</p> <p>Umí se dohodnout na spolupráci a jednotné taktice družstva</p> <p>Je si vědom porušení pravidel</p>	<p>Základy sportovních her – pohybové a míčové hry, využití netradičního náčiní při cvičení, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží</p> <p>Zásady jednání a chování</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

3. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
<p>Zná techniku hodů kriketovým míčkem Zná principi štafetového běhu Uběhne 400 m a 800 m Zná taktiku při běhu – k metě, sprintu, vytrvalostního běhu, při běhu terénem s překážkami Umí skákat do dálky Nacvičí správnou techniku skoku z místa Účastní se atletických závodů</p>	<p>Základy atletiky – rychlý běh, skok do dálky, výšky, hod míčkem Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu</p>		
<p>Umí šplhat na tyči Zvládá cvičení na žíněnce Umí kotouly vpřed, vzad a s různým zakončením Provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk Umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku, dřepu Provádí cvičení na švédské bedně Zdokonaluje se na ostatním nářadí – žebřiny, lavičky, kruhy Kondiční cvičení s plnými míči</p>	<p>Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p>		

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 5.

4. část

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy	Poznámky
Má radost z pohybových činností, projevuje samostatnost, odvahu a vůli po zlepšení pohybových dovedností Zná význam sportování pro zdraví Dovede získat informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích Dokáže objektivně hodnotit svůj výkon a porovnat jej s předchozími výsledky	Vztah ke sportu – zásady jednání a chování, fair-play		